《真正的快樂》

02

甚麼是苦？

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.033 ～ P.036	無	1. 痛苦的發生與消失	1.1「四聖諦」-苦、集、滅、道 1.2「四聖諦」是佛法的基本真理
P.037 ～ P.039	無	2. 一點也不苦	2.1「滅苦」，有兩種不同的層次 2.2 積極的知苦、體會苦，從苦難中成長，才能真正的離苦得樂
P.040 ～ P.042	無	3. 知苦、體驗苦、不以為苦	3.1 知苦 3.2 體驗苦 3.3 不以為苦
P.043 ～ P.045	無	4. 不眷戀，也不逃避	4.1 佛法所說的「苦」，主要是指觀念上的苦。 4.2「照見五蘊皆空」 4.3「出世」真正的意義
P.046 ～ P.048	無	5. 好好善用「臭皮囊」	5.1「四念處」 5.2「觀身不淨」
P.049 ～ P.052	無	6. 不斷變化的心念	6.1「觀心無常」 6.2「佛心」 6.3 佛法所講的無常是非常積極的
P.053 ~ P.055	無	7. 遠離「苦」的感受	7.1 觀想 7.2 善用信仰的力量 7.3 漸漸遠離痛苦的感受時，就是「離苦」
P.056 ～ P.059	無	8. 放下自我的幻覺	8.1 甚麼是「我」 8.2「無我」才是究竟的我
P.060 ～ P.063	無	9. 放下一切負擔	9.1「緣起性空」 9.2「寂滅樂」
P.064 ～ P.066	無	10. 少欲知足真快樂	10.1「觀受是苦」 10.2「少欲」、「知足」

02 甚麼是苦？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.033 ～ P.036	無	1. 痛苦的發生與消失	1.1「四聖諦」- 苦、集、滅、道 1.2「四聖諦」是佛法的基本真理

1. 痛苦的發生與消失

1.1「四聖諦」- 苦、集、滅、道

1.1.1 苦諦

1.1.1.1 在日常生活中就能感受到，人生充滿了生、老、病、死等苦。

1.1.1.2「苦」的原因是內心的掙扎，內心的苦悶

1.1.1.3「苦」其實是我們自作自受，自己制造出來的。

1.1.2 集諦

1.1.2.1 痛苦形成的現象，就叫做「集」

1.1.2.1.1 是由於我們的愚癡，不明白因果的道理

1.1.2.1.2 身口意的種種不當的行為，製造受苦的原因，並且不斷地造成因果循環

1.1.2.2「菩薩畏因，眾生畏果」

1.1.2.2.1 菩薩以不製造苦的原因為根本的解決方法

1.1.2.2.2 凡夫逃避苦果，卻又拼命製造苦因，所以苦如影隨形，甩都甩不掉。

1.1.3 滅諦

1.1.3.1 不再製造苦因、不逃避苦果，當苦的原因沒有了，苦報也接受完了，就是「滅」

1.1.3.2「滅」了之後，就能夠使我們解脫、自在，成為一個有智慧的聖人。

1.1.4 道諦

1.1.4.1 修「道」是離苦得樂最有效的方法

1.1.4.2 在修道的過程之中，我們的智慧會逐漸增長

1.1.4.2.1 明瞭所受的種種苦難，都是自己製造出來的，產生面對苦果的勇氣

1.1.4.2.2 降低引發困擾、苦難的原因。苦的原因減少了，苦的結果也會減輕

1.2 「四聖諦」是佛法的基本真理

1.2.1「四聖諦」是佛陀開悟之後，首度闡述的佛法基本真理

1.2.1.1 它說明了從「苦」到「滅」的修道歷程

1.2.1.2 也是我們在生活、修行過程中減少苦、面對苦的指引

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.037 ～ P.039	無	2. 一點也不苦	2.1「滅苦」的兩種層次 2.2 真正的離苦得樂：積極的知苦、體會苦，從苦難中成長

2. 一點也不苦

2.1「滅苦」的兩種層次：

2.1.1 層次一:在自己滅苦以後，再也不到世界上來受苦受難

2.1.1.1 只要我們內心的觀念能夠轉變，苦就不會存在

2.1.1.2 但是仍會因為突然的不舒服而再度感覺到痛苦

2.1.1.3 因為無法確保永不再受苦，所以希望趕快離開，也不願再回到人世間來

2.1.2 層次二:菩薩道的精神。

2.1.2.1 滅苦之後，不但不離開苦，反而繼續留下為眾生救苦救難。

2.1.2.2 對菩薩而言，沒有一個地方是苦的，也沒有一個地方不是苦的

2.2 真正的離苦得樂：積極的知苦、體會苦，從苦難中成長

2.2.1 苦難中出來的人，即使自己正在受苦，也不會覺得痛苦

2.2.1.1 例如打坐時的腿痛：當超越肉體上最大的痛楚時，反而會產生清涼的

2.2.1.2 例如顏回的「一簞食、一瓢飲，居陋巷不改其樂」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.040 ～ P.042	無	3. 知苦、體驗苦、不以為苦	3.1 知苦 3.2 體驗苦 3.3 不以為苦

3. 知苦、體驗苦、不以為苦

3.1 知苦

3.1.1 學佛的目的是要離苦、滅苦，而最重要的是要先「知苦」。

3.1.2 佛法說人生有八苦：

- 生、老、病、死、愛別離、求不得、怨憎會、五蘊熾盛

3.1.3 若是僅止於文字上的瞭解，將無法體會苦的真義，也不可能遠離痛苦

3.2 體驗苦

3.2.1 多數人在遭遇過重大的災難之後，對於人生的苦才真正有所體會

3.2.1.1 如遭遇重大意外或重病，在歷經九死一生的經驗後，將會懂得更加珍惜生命

3.2.1.2 遭遇最親愛的人突然死亡，苦的感受更是強烈.

3.3 不以為苦

3.3.1 菩薩為了救度苦難的眾生而來，所以身處苦難中，不覺為苦。

3.3.3 一般人想要離苦、滅苦，一定要透過不間斷的修行

3.3.3.1 如此才能跨越層層身心的障礙而超越所有的苦難。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.043 ～ P.045	無	4.不眷戀，也不逃避	4.1 佛法所說的「苦」，主要是指觀念上的苦。 4.2「照見五蘊皆空」 4.3「出世」真正的意義

4.不眷戀，也不逃避

4.1 佛法所說的「苦」，主要是指觀念上的苦。

4.1.1 佛法所說的「苦」，是指人的憂、悲、苦、惱等情緒反應。

4.1.2「苦」由自我的觀念所產生，並不是與生俱來，也不是一成不變的

4.1.2.1 例：我們心甘情願為兒女、親人而犧牲，就不會覺得痛苦

4.1.2.2 例：我們心甘情願為理想、信仰、而奉獻，覺得很有意義、很有價值。

4.2「照見五蘊皆空」

4.2.1 說明生命是因緣和合而成，只是暫時的存在。

4.2.2 因此面對問題時，不會老是痛苦、逃避，而能採取面對、接受的態度。

4.3「出世」真正的意義

4.3.1 佛法中有「入世」、「出世」和「戀世」三種名稱

4.3.1.1 一般人所謂的「入世」通常比較接近「戀世」

4.3.1.1.1 是貪戀世間的虛名、浮利，以及種種虛幻不實的享受。

4.3.1.2 修行佛法的菩薩，雖身在紅塵，但並不被種種誘惑所困擾、淹沒，這才是真正的「入世」，也才是真正的「出世」。

4.3.2 唯有做到入世而不戀世，不逃避現實，才能真正的離苦得樂。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.046 ～ P.048	無	5. 好好善用「臭皮囊」	5.1「四念處」 5.2「觀身不淨」

5. 好好善用「臭皮囊」

5.1「四念處」

5.1.1 佛教的修行方法中，有四種觀想的方法，稱為「四念處」

5.1.1.1 分別是「觀身不淨」、「觀受是苦」、「觀心無常」與「觀法無我」

5.2「觀身不淨」

5.2.1 觀身不淨就是觀想自己的身體不清淨。

5.2.2 佛教稱身體為「臭皮囊」，認為身體是由不清淨的東西組成的。

5.2.2.1 身體是因父母兩性關係而生，從佛教修行的觀點而言，淫欲心是不清淨的

5.2.2.2 胎兒在母親的肚子裡和內臟在一起，而人體器官也不是很清淨的物質。

5.2.2.3 出生後，因為不清淨，身體要洗一洗，臍帶也要剪掉。

5.2.2.4 美好的飲食，到最後形成的排泄物，卻都是臭的、不清淨的，

5.2.3 所以我們的身體並不是那麼清淨、可愛，沒必要對身體那麼執著。

5.2.4 缺乏正確引導的情況下「觀身不淨」，可能會帶來負面的消極作用。

5.2.4.1 深刻感覺到自己的身體是這麼差勁、不乾淨

5.2.4.1.1 久而久之就會厭惡自己的身體，最後甚至會活不下去

5.2.5 身體雖是虛假不淨的，但還是要藉著它來好好生活，來行善修福、開發智慧。

5.2.6 只要觀念正確，運用它做有意義的事，就能發揮它正面積極的作用。

材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.049 ～ P.052	無	6. 不斷變化的心念	6.1「觀心無常」 6.2「佛心」 6.3 佛法所講的無常是非常積極的

6. 不斷變化的心念

6.1「觀心無常」

6.1.1 心念在剎那之間生滅不已，是虛幻的。

6.1.1.1 我們的念頭，一個接著一個，川流變遷不已，只是暫時而非永恆的存在

6.1.1.1.1 昨天想的跟今天不一樣、剛才想的和現在不一樣。

6.1.1.1.2 自己的觀念可以互相衝突、違背，向著不同的兩個方向走.

6.1.2 佛經上說，一個念頭有「生、住、異、滅」四種型態。

6.1.2.1 前念與後念也會互相交替、念念相續，不斷地生滅、變化

6.1.2.1.1 今天看到玫瑰花很歡喜,明天因被刺扎痛了,心念就改變不想再碰它了。

6.1.2.1.2 今天覺得厭惡至極的人，經過一段時日的瞭解，覺得愈來愈喜歡他了。

6.2「佛心」

6.2.1 在無常心念的背後，有一個永恆不變的心，就是所謂的「佛心」

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

6.2.2「佛心」就是「清淨心」，也是智慧心、慈悲心。

6.2.3《涅槃經》指出，無我、常住不變的心，就是佛心。

6.2.4 它沒有自私自利、自我執著，也沒有以自我為中心。

6.3 佛法所講的無常非是常積極的

6.3.1 因為強調這個世界是虛幻的，因此有些人誤以為佛教是消極厭世的。

6.3.1.1 中國古典名著《紅樓夢》就是一個很好的例子。

6.3.2 正因為無常，念頭可以糾正，所以未來才會充滿希望。

6.3.2.1 只要改變觀念，前程就會跟著轉變。

6.3.2.2 即使環境不變，未來的希望仍然會在我們心中不斷的展現開來。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.053 ～ P.055	無	7. 遠離「苦」的感受	7.1 觀想 7.2 善用信仰的力量 7.3 漸漸遠離痛苦的感受時，就是「離苦」

7. 遠離「苦」 的感受

7.1 觀想

7.1.1 觀想，是一種很好的離苦方法

7.1.1.1 例如搭飛機時遇到亂流，可想像回到小時候，睡在搖籃裡的情景

7.1.1.2 也可想像如在天空中隨風飄動體驗「御風而去」的仙人境界

7.2 善用信仰的力量

7.2.1 誦念觀世音菩薩、阿彌陀佛或向上帝禱告，也是一種很好的方法

7.2.1.1 身處苦難時一定要沉著應變,持誦佛號,可以幫助我們鎮定下來。

7.2.1.2 飛行中遇到亂流，無論想什麼也沒有用的,一切問題就交給佛菩薩去操心吧.

7.3 漸漸遠離痛苦的感受時，就是「離苦」

7.3.1 善用方法來面對苦難，雖未徹底滅苦，但也能體會離苦得樂的滋味

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.056 ～ P.059	無	8.放下「自我」的幻覺	8.1 甚麼是「我」 8.2「無我」才是究竟的我

8. 放下「自我」的幻覺

8.1 甚麼是「我」

8.1.1 一般人認為，活著的時候，自己的生命就是「我」

8.1.2 死亡以後，就轉而把靈魂當成「我」

8.1.3 佛法雖肯定身體、靈魂的存在，但它們都不是固定不變的

8.1.3.1 動物有動物的靈魂，人有人的靈魂，人的靈魂也有男人、女人之別。

8.1.3.2 在生死輪迴之中,靈魂並不是絕對不變的，靈魂一變化,「我」也就跟著變化

8.1.4 因此，可以說沒有一樣東西可以稱為「我」。

8.1.4.1 同名同姓的人很多，因此我的名字並不就是「我」，我的名譽也不是我

8.1.4.2 一般人所講的「我」，都是虛幻的我，並不是真實的。

8.2「無我」才是究竟的我

8.2.1 佛常說:「我是佛」、「我在說法」、「我在度眾生」,這些都是「假名我」

8.2.1.1 為了讓眾生瞭解佛所說的法，才必須有個指稱的對象

8.2.2 佛的「我」就是「無我」

8.2.3 拿掉凡夫的自我，只剩下佛的無我，才是究竟的我。

8.2.3.1 明白「無我」的道理，可以幫助我們練習放下自我的幻覺，積極修行菩薩道。

8.2.3.2 也才能在這個世界上，發揮絕對正面的影響力。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.060 ～ P.063	無	9.放下一切負擔	9.1「緣起性空」 9.2「寂滅樂」

9. 放下一切負擔

9.1「緣起性空」

9.1.1 佛教說「五蘊皆空」，一切都是因緣所生，是沒有自性的。

9.1.1.1 我們的身體及所處環境，乃至生命的主體「識」，都是沒有自性的。

9.1.1.1.1 美麗的花朵、漂亮的景色，不可能永遠保持漂亮

9.1.1.1.2 這一輩子是男性，下輩子是男或女是說不定的

9.1.1.1.3 小孩子會隨著時間漸漸長大成人，「小」並不是他的自性

9.1.2「空」並不是指不存在，而是從不斷消長的變化中體現它的空性

9.2「寂滅樂」

9.2.1 明白了「緣起性空」的智慧，我們就能夠接受苦而遠離苦

9.2.1.1 因緣一直在改變，好與壞都是暫時的現象，還有什麼苦可言呢？

9.2.1.1.1 所以沒有甚麼非追求不可，或是討厭、煩惱和放不下的事情了。

9.2.1.1.2 即使再壞的狀況，到最後一無所有，也不要緊，因為一切本來就是空的。

讀懂一句 受用一生
法鼓山心靈環保讀書會

9.2.2 離苦本身就是樂，稱之為「寂滅樂」。

9.2.2.1 這種快樂並不是吃飽喝足、接受感官刺激或麻醉後所感覺到的快樂

9.2.4.2 是能讓我們放下一切負擔，並且從這些刺激中得到解脫的快樂。

9.2.2.3 它是超越苦與樂的境界，是智慧與精神層面的快樂，也是一種清澈的快樂。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.064 ～ P.066	無	**10.少欲知足真快樂**	10.1「觀受是苦」 10.2「少欲」、「知足」

10.少欲知足真快樂

10.1「觀受是苦」

10.1.1 在生活中，幸福、滿足、快樂的感受，的確是不容否認。

10.1.2 但生命其實是苦樂交錯的，而且苦多樂少。

10.1.3 從佛法的觀點來看，「樂」是「苦」的開始，也是「苦」的結果

10.1.3.1 例如辛苦工作賺錢，再拿錢去吃喝玩樂，雖然享受到歡樂，時間卻很短暫。

10.1.3.2 如果過度地享樂，因而透支向別人借貸，欠債就要還債，這也是一種苦。

10.1.4 這個世界充滿「苦」，「樂」和「苦」是一體的

10.2.4.1 人間的歡樂僅是片段、偶爾、短暫地存在，而苦卻如影隨形

10.1.5 佛教透過「觀受是苦」的方法來修行

10.1.5.1 既然本來就是苦的，不妨多體認苦、勇於受苦，這樣反而苦的比較少。

10.1.5.2 如果只是享樂、享福，福享盡了之後，受的苦會更多

10.2「少欲」、「知足」

10.2.1 少欲、知足，可以讓我們生活得更自在、安樂。

10.2.1.1 唯有少欲知足，我們才不會如飢似渴地追求各式各樣的欲望。

10.2.1.2 也才不會怨天尤人，埋怨外在的環境總是不如人意。

10.2.2 自己要少欲知足，而對他人要積極奉獻我們所有的智慧和能力

10.2.3 因此要使自己身體健康、智慧增長及增強幫助別人的慈悲心。

10.2.4 慈悲助人的人，不會過於重視自我私欲，因而能擁有真正的快樂。

討論題目

1. 佛陀開悟之後，首度闡述的佛法是甚麼?

2. 何謂「四聖諦」?

3. 請說明「滅苦」的兩種不同層次

4. 佛法中所說的「八苦」，是指甚麼?

5. 佛教「出世」的真正意義是甚麼?

6. 何謂「四念處」?

7. 如何才是「觀身不淨」的正確觀念?

8. 為什麼說佛教的無常觀念，是積極正面的?

9. 在實際生活中，要運用什麼方法來遠離「苦」 的感受?

10. 甚麼是「我」?

11. 甚麼是「緣起性空」?

12. 甚麼是「寂滅樂」?

13. 為什麼少欲知足的人，能擁有真正的快樂?